



Algemeen nieuws:

Verjaardagen in december:

1 dec	Kevin He, Mats van der Kamp, Heleen Wierda
2 dec	Margriet Leeffers, Hanneke van 't Hul
3 dec	Fleur Prins
4 dec	Rita de Man- Emmens
5 dec	Thirza Bollema, Hidde Vegter
6 dec	Dirk Schuurman
7 dec	Luc Menger, Djamilla Gerner
8 dec	Romy Bosman, Joshua Choi
9 dec	Lynn van den Belt
10 dec	Arjan Kanis
11 dec	Robert Geerdink, Loisa Dalfsen
13 dec	Gert Kiers
16 dec	Fleur de Ruiter
17 dec	Martijn Klasens
18 dec	Arend de Vos, Arjan Zieleman
19 dec	Sophie Groenewegen
20 dec	Monica van der Meer, Charlotte van der Meer, Lois Ouwehand
21 dec	Martijn Karel, Loes Stam
22 dec	Jesse Fikse, Vieve Berghorst
23 dec	Sigrit Aarten
25 dec	Levi Weijmer
26 dec	Angela Kanis, Eva van de Belt, Sem Groen
27 dec	Reinier van Belle, Jaqueliën Gaasbeek-Schrijver, Frank van der Linden
29 dec	Jennie Drost, Juda Teunis
30 dec	Peter van Gelder, Riet Bruins

Algemeen

We zijn als mastersafdeling op dit moment blij met iedere training die wel door kan gaan! Ook al zijn deze trainingen in aangepaste vorm.

We denken aan onze leden die op dit moment vanwege gezondheidsrisico's niet naar het zwembad kunnen komen.

SterZwemmen Kampen en IJsselmuiden

Pietenfeest

Vrijdag 27 november werden de kinderen van het SterZwemmen opgewacht door verschillende Pieten. De kinderen mochten hun schoen zetten en hebben een gezellige training gehad, waarna ze verrast werden door een gevulde schoen. Via de volgende link komt u bij de foto's die er die avond zijn gemaakt <https://myalbum.com/album/27QvV26Bgm3o>

Woensdag 2 december zullen de Pieten in Kampen langskomen.

Ladderwedstrijd

Woensdag 9 december en vrijdag 11 december aanstaande zullen wij deel 2 van de Ladderwedstrijden gaan organiseren. Het zal op dezelfde manier gaan als in september. Aanmelden voor de Ladderwedstrijd is VERPLICHT. Let bij het opgeven even goed op de datum! Opgeven kan via de volgende link <https://deltasteur.nl/sterzwemmen/ladderwedstrijden/>

Wie zijn onze trainers?

Mirjam Fahner
15 JAAR

 Ik zit in het vierde jaar van het Gymnasium op de Pieter Zandt in Kampen.

 Sinds 10 jaar zwem ik met veel plezier! Ik train 1 keer in de week op woensdag, en ongeveer 1 keer in de 2 weken ook op vrijdag. Ik vind borstcrawl echt mega leuk, hoewel het best een poos heeft geduurd voor ik het goed in de vingers had. Over 50 meter doe ik ongeveer 39 seconden.

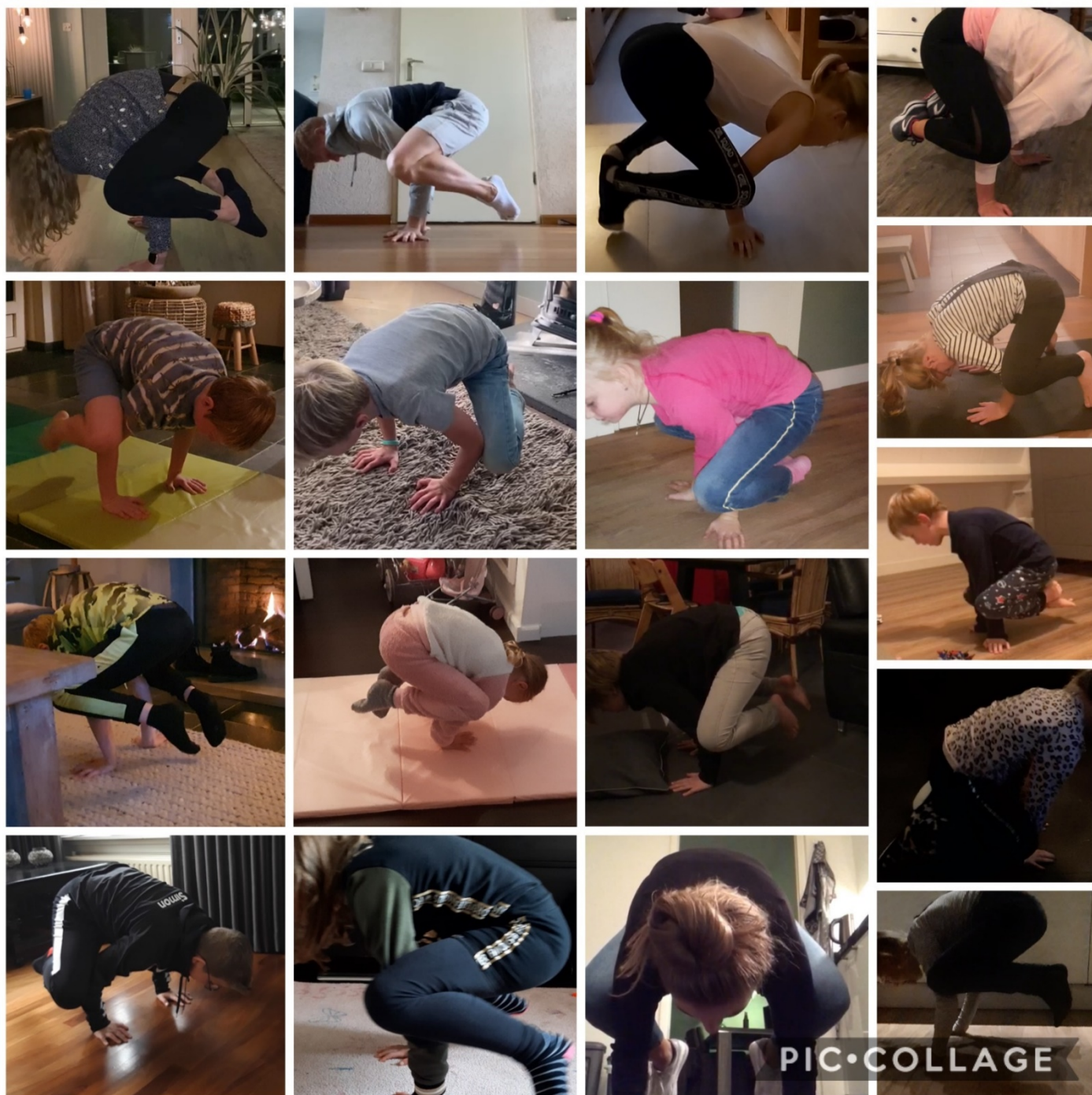
 Wat ik fijn vind aan zwemmen, is op het moment dat je het water induikt, alles op dat moment van je afglijdt. Een soort ontspanning :) Ook blijf je fit, dat vind ik enorm belangrijk.

 Toen ik gevraagd werd wist ik het meteen: dat ga ik doen! Ik vind het geweldig om met de kids om te gaan, ze nieuwe dingen te leren en complimentjes te geven. Mijn doel is iedere keer weer om ze vrolijk het bad in te krijgen :-)

 Voor de girls onder ons: doe een badmuts op, daar ga je veel sneller van! En doe bij de rugcrawl altijd die buik omhoog :-)

Minioreselectie

Tijdens de sluiting van de zwembaden hebben de minioren niet stil gezeten. Naast het doen van thuistrainingen hebben ze meegedaan aan de 'kraanvogel' challenge:



Selectie junioren en ouder

Helaas vanwege de sluiting deze maand niet veel nieuws te melden.

Nieuw is de zaterdagochtend training!

Sinds 21 november kunnen we onze zwemmers een extra training aanbieden! Deze training zou eerder al van start gaan maar door de coronamaatregelen moesten we deze toevoeging aan het programma uitstellen. Tijdens deze trainingen trainen we heel gericht. Tijdens de eerste trainingen werden de junioren 1-2 in groepjes ingedeeld en gingen ze aan de slag met techniek. De junioren 3-4 en ouder zijn verdeeld in slag specifieke groepen. We hebben een sprint groep, een schoolslag groep en een mid-lange afstandgroep. Sporters en de trainersstaf zijn heel blij met deze toevoeging aan het programma!